

Памятка

для родителей по предупреждению употребления детьми психоактивных веществ

В каком случае родители должны быть особенно бдительны?

1. Если подросток замыкается в себе.
2. Если у него не находится общих тем для разговора с вами.
3. Если он проводит целые часы в одиночестве, лежа на кровати, бессмысленно глядя в потолок и оглушая себя рок музыкой.
4. Если он делает все наперекор, часто без смысла и повода.
5. Если вы неожиданно услышите от него, что жизнь не имеет смысла, а уж такая, как ваша, и подавно - серьезно задумайтесь. Что-то случилось с вашей дочерью! Что-то угнетает вашего сына!
6. Если подросток вдруг неожиданно начинает засыпать прямо за ужином.
7. Если на его джинсах или простынях вы заметили дырки, прожженные сигаретой, которую держала его безвольная и ослабевшая рука.
8. Если его неестественно сузившиеся зрачки перестают реагировать на свет, а его пальцы пожелтели и от них исходит специфический запах табака.
9. Если ваш ребенок на целые дни и недели исчезает из дома.
10. Если он начинает регулярно просить деньги на карманные расходы и не может потом вразумительно ответить, на что их потратил.

Памятка для родителей

«Что бы мой ребенок не курил...»

1. Первый шаг профилактики курения – здоровый образ жизни родителей. По статистике у некурящих родителей вероятность того, что их ребенок начнет курить составляет 1,8 %.
2. Интересуйтесь личной жизнью своего ребенка: познакомьтесь с его друзьями, организуйте дома праздник и разрешите пригласить всех, кого хочет ваш сын (дочь) видеть на своем дне рождения.
3. Регулярно поддерживайте связь со школой, классным руководителем, посещайте родительские собрания.
4. Организуйте внеурочную занятость подростка – как правило, первые асоциальные поступки совершаются от «нечего делать».
5. Поддерживайте увлечения и хобби своего ребенка, положительные достижения помогут ему подтвердить собственную значимость в глазах сверстников.
6. Проводите как можно больше свободного времени вместе: занятия спортом, поход в кино или театр полноценно заполнят жизнь ребенка и не останется времени на формирование вредных привычек.
7. Доверяйте своему ребенку принимать решения и не контролируйте его открыто – пусть учится брать на себя ответственность за совершенные поступки (проступки).
8. Любите своего ребенка и как можно чаще хвалите его за любые, даже малейшие успехи и достижения и тогда он точно оправдает Ваши ожидания!!!

«Как поговорить с ребенком о наркотиках?»

ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ 7 – 11 ЛЕТ

- Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль
- Разъяснять ребенку с первых лет жизни, какая судьба его ждет, если он совершит преступление, станет наркоманом.
- Помогите Вашим детям разобраться в информации о наркотиках и наркомании. Подберите соответствующую литературу, ознакомьтесь с доступной информацией и постарайтесь довести ее до сознания ребенка в непринужденной беседе, при просмотре телепередач или во время совместного чтения газет, журналов, книг.
- Всегда старайтесь выслушать ребенка, стимулируйте его стремление задавать вопросы. Отвечайте на вопросы заинтересованно, размышляйте вслух, не опасаясь признать своих сомнений и даже непонимания тех или иных моментов. Учите детей вести диалог, ибо именно он поможет Вам поддерживать с ними контакт в течение всего периода взросления.
- Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей Ваших детей. Участвуйте, когда это возможно в обсуждении интересующих их вопросов. Поддерживайте, а по возможности и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Это укрепит
- Ваш авторитет, позволит поддерживать с детьми доверительные отношения.
- Обсуждайте с детьми различные случаи и происшествия, касающиеся наркотиков. Предложите им решить, как бы они поступили в той или иной ситуации. Обсудите возможные и наиболее правильные варианты поведения.
- Учите детей оценивать каждый свой поступок критически. Это поможет им преодолеть беспечность, которая может толкнуть их на поиски легких решений, в том числе с помощью наркотиков.
- Показывайте свое уважение к мнению детей, их видению мира. Если Вы не согласны с ними, попытайтесь объяснить свое понимание проблемы ненавязчиво, но аргументировано и твердо. Похвалите, покажите свое удовлетворение и гордость за их правильные и хорошие поступки. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Пересматривайте свою тактику и характер общения с детьми по мере их взросления.
- Старайтесь формировать у детей такие черты характера, которые помогли бы им не совершать необдуманных поступков, избегать ситуаций, способных привести к действиям, нарушающим общественный порядок и выражающим явное неуважение к обществу. Прежде всего, речь идет о честности, доброжелательности, дисциплинированности и трудолюбии, а также неприятии зла и умении быть твердым и самостоятельным в отстаивании своих жизненных позиций.

«Как поговорить с ребенком о наркотиках?»

ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ 11 – 14 ЛЕТ

Причинами, подталкивающими подростка к первому и последующему употреблению наркотических веществ, могут быть:

- Желание стать взрослым, приобщившись к атрибутам взрослости;
- Частый показ в кинофильмах процесса употребления наркотических веществ, наряду с подчеркиванием идеи о положительности образа героя;
- Заблуждения ребенка в отношении воздействия наркотиков и их последствий;
- Социальное давление (уговоры, принуждение, насмешки со стороны сверстников);
- Желание присоединиться к группе сверстников, самоутвердиться в компании, приняв ее нормы и атрибуты;
- Неуверенность в общении, низкая популярность среди сверстников;
- Эмоционально-психические состояния: желание рисковать, протест против родительской опеки, желание обратить на себя внимание постоянно занятых родителей, разочарование в любви, в близком человеке, состояние горя и отчаянья после потери близкого человека (смерть, уход или др.);
- Желание уйти в другую реальность, отключиться от действительности с ее сложностями, требованиями и ограничениями;
- ореол секретности и тайны, создающийся в некоторых компаниях подростков, что превращает прием наркотиков в захватывающую игру;
- непонимание детьми реальных масштабов угрозы для здоровья приема наркотических веществ.

Попробуйте обсудить с подростками наиболее распространенные мифы и заблуждения о наркотиках, например такие:

- Если начнешь употреблять наркотики, можешь в любой момент бросить;
- К наркотикам не привыкают, это атрибут хорошего настроения, материальной состоятельности и прочее.

Помните!!! Важно, чтобы ребенок поверил вам, а не знакомым и приятелям.

- Беседуйте в спокойной манере, покажите, что вы верите ему и доверяете.
- При беседе проявляйте уважение, внимательно прислушивайтесь к точке зрения ребенка. Если что-то в высказываниях подростка вас раздражает, не отвечайте сразу, лучше сделайте перерыв, чтобы успокоиться.
- Старайтесь избегать угроз, морализаторства.
- Помогите ребенку научиться говорить "Нет", уверенно вести себя.
- Обсудите причины, по которым другие люди предлагают наркотики.
- Научите ребенка при отказе от наркотиков находить поддержку среди своих сверстников.
- Обсудите с ним, кто такой настоящий друг.

Помните, что при такой сложной ситуации, как зависимость от наркотиков, очень важно, чтобы ребенок чувствовал рядом с собой жизнь во всех ее проявлениях и многообразии, чувствовал, что родители довольны тем, что они живут, не употребляя при этом наркотиков.

Важно, чтобы удовольствие от самого себя, от окружающего мира превысило "волю наркотика", который стал хозяйничать в жизни вашего ребенка. Подчеркните, что воля любого человека все равно больше, чем воля вещества, и вы верите, что ваш ребенок победит это зло.

«Как поговорить с ребенком о наркотиках?»

ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ 15 – 17 ЛЕТ

Чтобы ребенок не стал наркозависимым, родителям рекомендуется в первую очередь предпринять меры предупредительного характера.

Они могут выражаться в следующем.

- Обратить внимание на то, как подросток проводит свободное время, с кем общается. Особенно важно знать, с какой группой ребят он дружит в школе и по месту жительства.
- Интересоваться к чему стремятся и проявляют интерес, какие цели преследуют друзья Вашего ребенка.
- Стремиться своим открытым и доброжелательным отношением к друзьям своего ребенка поддерживать доверительные отношения.
- Особенно внимательно контролировать любые случаи появления у ребенка денег или вещей, происхождение которых Вам не известно.
- Формировать у детей уважение к закону и правосознание, основанное на нравственности и здравом смысле. При этом целесообразно использовать положительные примеры из своей жизни, из жизни Ваших родственников и друзей, а также авторитетных в молодежной среде людей (популярных спортсменов, музыкантов, певцов, кинозвезд).
- Несовершеннолетние лучше поймут необходимость соблюдения требования закона, если они будут преподнесены в виде различных житейских историй, а не в виде сухого пересказа правовых норм.
- Всегда следует помнить о необходимости быть образцовым примером для своих детей, а также то, что формирование их личности во многом определяется жизненными установками родителей.
- Разъяснять истинные цели преступников, людей, вовлекающих несовершеннолетних в противоправные действия и употребление наркотиков.
- Не забывайте, что юноши и девушки могут прибегнуть к наркотику в крайне эмоциональном состоянии, например, в состоянии расстройства или депрессии. В случаях, когда они находятся в таком состоянии, особенно важно быть внимательными к ним, сочувственно отнестись к их трудностям и попытаться отвлечь от неприятных размышлений.